

# Elämyksiä tuetulta täysihoitolomalta



2023  
TALVI-KEVÄT

HYVIN-  
VOINTI-  
LOMAT





# Jokaisella on oikeus virkistävään lomaan

**Jokaisella lapsella, nuorella, aikuisella ja ikäihmisellä on oikeus virkistävään lomaan. Hyvinvointilomat järjestää tuettuja lomiamperheille, työikäisille ja ikäihmisille. Toiminnan avulla ihmiset saavat elämyksiä, virkistystä, uusia ystävyssuhteita sekä erilaisia tietoja ja taitoja. Tuetut lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein ensikertalaisuus huomioiden.**

## Tuettu täysihoitoloma on viisi vuorokautta

Tuettu täysihoitoloma on **viisi** vuorokautta. Täysihoido sisältää aamiaisen, lounaan, päivällisen sekä laadukkaan lomaohjelman. Lapsiperhejaksoilla on myös iltapala. Majoitus kahden hengen tai perhelomilla perhehuoneissa. Lapsiperhelomilla on kaksi kertaa kahden tunnin ohjattu lastenhoito 3–6-vuotiaille lapsille. Omavastuuosuus vaihtelee lomakohteittain (50–125 €/lomajakso), alle 16-vuotiaat lapset lomailevat maksutta

huoltajan kanssa. Yhden vanhemman perheiden lomalla on neljä kertaa kahden tunnin ohjattu lasten hoito 2–7-vuotiaille lapsille.

Tuetun loman voi saada korkeintaan joka toinen vuosi. Hyvinvointilomat järjestää tuettuja lomiamerilaisissa lomakohteissa. On luonnonläheisiä lomakohteja ja isompia lomakeskuksia sekä urheiluoopistoja ja kylpylähotelleja eri puolilla Suomea.

Lomille on kolme hakuaikaa:

**MARRASKUUSSA**  
haetaan kevään  
(tammikuu-  
toukokuu) tuetuille lomille

**MAALISKUUSSA**  
haetaan kesän  
(kesäkuu-syyskuu)  
tuetuille lomille

**ELOKUUSSA**  
haetaan syksyn  
(lokakuu-joulukuu)  
tuetuille lomille

# Lomateemat

**Tuettujen lomiemme lomaohjelmissa on vaihtelevat teemat. Virkistyslomiemme tavoitteena on tukea lomalaisten henkistä- ja fyysistä terveyttä. Lomat ovat avoimesti haettavissa, eikä loman saaminen edellytä esimerkiksi lääkärin toteamaa sairautta.**

- > Yhden vanhemman perheiden lomilla** perheen sisäinen dynamiikka vahvistuu ja perheet saavat vertaistukea sekä luovat uusia ystävyys-suhteita.
- > Lapsiperhelomilla** perheen sisäinen dynamiikka vahvistuu ja perheet saavat vertaistukea sekä luovat uusia ystävyys-suhteita.
- > Hyvänmielen lomalla** ohjelma tukee ja vahvistaa psyykkistä hyvinvointia, tarjoaa arjen hallinnan keinoja, torjuu yksinäisyyttä sekä antaa mahdollisuuden vertaistuen saamiseen. Tavoitteena on, että lomailija aktivoituu oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen arjessa.
- > Yhdessä enemmän** -lomalla käsitellään yksinäisyyttä ja sen torjumista, luodaan uusia ystävyys-suhteita, ryhmäydytään ja saadaan vertaistukea oman hyvinvoinnin tukemiseen sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen.
- > Muistilomalla** kehitetään muistia erilaisten harjoitteiden avulla, annetaan avaimia toimintakyvyn ylläpitämiseen, saadaan vertaistukea muilta lomalaisilta sekä torjutaan yksinäisyyttä.
- > Sydänlomalla** käsitellään sydämen terveyden merkitystä toimintakyvyn ylläpitämiseen, saadaan vertaistukea muilta lomalaisilta sekä torjutaan yksinäisyyttä ryhmäytymisen avulla.
- > Puhtia työvuosiin** – työikäisten lomalla painottuvat psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen, arjen hallintakeinojen jakaminen, vertaistuki, yksinäisyyden torjuminen sekä ryhmäytyminen
- > Työttömien lomalla** (loma on suunnattu myös lomautetuille/ lomautusuhan alla oleville) tuetaan ja vahvistetaan psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, tarjotaan arjen hallintakeinoja, saadaan vertaistukea ja ryhmäydytään sekä torjutaan yksinäisyyttä lomalla uusia ystävyys-suhteita.

# Lomakohteita ympäri Suomen

**Kaikissa lomakohteissa ei ole lomiam keväällä 2023. Seuraavilla sivuilla esitellään ne lomakohteet ja -ajankohdat, joille voit hakea lomaa.**

## LOMAKODIT

1. Kesäkoti Kallioniemi, Sipoo
2. Loma- ja kurssikeskus Koivupuisto, Ylöjärvi
3. Lomakoti Kotoranta, Kiljava
4. Lomakoti Lepola, Kaakamo
5. Rajaniemen Lomakeskus, Virrat
6. Salonsaaren Lomakylä, Vääkso
7. Lomakoti Tammilehto, Rymättylä
8. Lomakoti Onnela, Oulu/Haukipudas

## LOMAKESKUKSET

9. Hotelli Kajaani, Kajaani
10. Hotelli Kivittipuu, Lappajärvi
11. Lehmirannan Lomakeskus, Kotalato
12. Hotelli Nuuksio, Espoo
13. Hotelli Ylläsrinne, Ylläsjärvi
14. Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kankaanpää
15. Kiipula, Turenki
16. Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Turku

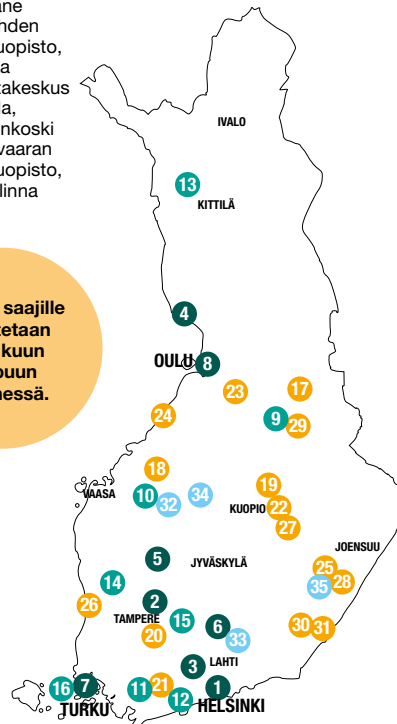
## KYLPYLÄHOTELLIT

17. Hiihtokeskus Ukkohalla, Hyrynsalmi
18. Härmän Kuntokeskus, Ylihärämä
19. Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Vuorela
20. Ikifit Kuntoutus Apila, Kangasala
21. Lohja Spa & Resort, Karjalohja
22. Kylpylähotelli Rauhalahdi, Kuopio
23. Rokua Health&Spa, Rokua
24. Santa's Resort & Spa Hotel Sani, Kalajoki
25. Spahotel Casino Savonlinna, Savonlinna
26. Yyterin Kylpylä, Pori
27. Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta
28. Spa Hotel Kruunupuisto, Punkaharju
29. Holiday Club Katinkulta, Vuokatti
30. Holiday Club Saimaa, Rauha
31. Imatran Kylpylä, Imatra

## URHEILUOPISTOT

32. Kuortaneen Urheiluopisto, Kuortane
33. Pajulahden Urheiluopisto, Nastola
34. Liikuntakeskus Piispala, Kannonkoski
35. Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna

Loman saajille ilmoitetaan joulukuun loppuun mennessä.





# Lomakeskukset

## HOTELLI KAJAANI 100 €

Onnelantie 1, 87100 Kajaani  
puh. 041 730 1432  
[www.hotellikajaani.fi](http://www.hotellikajaani.fi)  
17.–22.4. Muistiloma

## HOTELLI KIVITIPPU 100 €

Nykäläntie 137,  
62600 Lappajärvi  
puh. 044 791 0471  
[www.kivitippu.fi](http://www.kivitippu.fi)  
17.–22.4. Yhdessä enemmän

Loman saajille  
ilmoitetaan  
joulukuun  
loppuun  
mennessä.

Turkoosilla  
merkityt  
lomat ovat  
lapsiperhelomia

Oranssilla  
merkityt  
lomat ovat  
yhden  
vanhemman  
perheiden lomiam



Isovanhemmat ja  
lapsenlapset voivat  
yhdessä hakea  
lapsiperhelomallem

# Lomakodit

## LOMAKOTI KOTORANTA 90 €

Kotorannantie 74,  
05250 Kiljava  
puh. 010 387 5802  
[www.kotoranta.fi](http://www.kotoranta.fi)

- 20.–25.2. Lapsiperheiden talviloma
- 27.2.–4.3. Lapsiperheiden talviloma
- 6.–11.3. Lapsiperheiden talviloma
- 13.–18.3. Puhtia työvuosiin,  
loma työkäisille
- 27.3.–1.4. Yhdessä enemmän
- 4.–9.4. Lapsiperheiden  
pääsiäisloma
- 11.–16.4. Puhtia työvuosiin,  
loma työkäisille
- 17.–22.4. Hyvänmielen loma
- 2.–7.5. Sydänloma
- 15.–20.5. Muistiloma

## RAJANIEMEN LOMAKESKUS 90 €

Rajaniementie 35,  
34800 Virrat  
puh. 050 478 3909  
[www.rajaniemenlomakeskus.fi](http://www.rajaniemenlomakeskus.fi)

- 20.–25.3. Työttömien loma  
(50 €/hlö/5 vrk)
- 6.–11.4. Lapsiperheiden  
pääsiäisloma
- 17.–22.4. Hyvänmielen loma
- 8.–13.5. Sydänloma
- 15.–25.5. Muistiloma

# Kylpylähotellit

## HIHHTOKESKUS UKKOHALLA 125 €

Ukkohallantie 20,  
89400 Hyrynsalmi  
puh. (08) 748 500  
www.ukkohalla.fi

20.–25.2. Lapsiperheiden talviloma  
27.2.-4.3. Lapsiperheiden talviloma

## HOLIDAY CLUB KATINKULTA 125 €

Katinkullantie 15,  
88610 Vuokatti  
puh. 030 686 3711  
www.holidayclubresorts.com/  
katinkulta

20.–25.2. Lapsiperheiden talviloma  
27.2.-4.3. Lapsiperheiden talviloma  
6.–11.3. Lapsiperheiden talviloma

## HÄRMÄN KUNTOKESKUS 125 €

Vaasantie 22,  
62375 Ylihärmä  
puh. (06) 483 1111  
www.harmankuntokeskus.fi

20.–25.2. Yhden Vanhemman  
perheiden loma  
27.2.-4.3. Lapsiperheiden talviloma  
6.–11.3. Lapsiperheiden talviloma  
22.–27.5. Yhdessä enemmän

## IMATRAN KYLPYLÄ 125 €

Purjekuja 1,  
55420 Imatra  
puh. 020 710 0500  
www.imatrankylpyla.fi

19.–24.2. Lapsiperheiden talviloma  
19.–24.3. Työttömien loma  
(50 €/hlö/5 vrk)

## LOHJA SPA & RESORT 125 €

Yhäntie 1,  
09120 Karjalohja  
puh. 030 608 4100  
www.lohjaspa.fi

20.–25.2. Lapsiperheiden talviloma  
20.–25.3. Yhdessä enemmän

## KYLPYLÄHOTELLI RAUHALAHTI 125 €

Katiskaniementie 8,  
70700 Kuopio  
puh. 030 608 30  
www.rauhalahti.fi

27.2.-4.3. Yhden Vanhemman  
perheiden loma  
6.–11.3. Lapsiperheiden talviloma  
4.–9.4. Lapsiperheiden pääsiäisloma  
17.–22.4. Sydänloma

Majoitus  
soveltuu  
myös suur-  
perheille!

## ROKUA HEALTH & SPA 125 €

Kuntoraitti 2  
91670 Rokua  
puh. 020 781 9200  
www.rokua.com

6.–11.3. Lapsiperheiden talviloma  
4.–9.4. Lapsiperheiden pääsiäisloma

## SANTA'S RESORT & SPA HOTEL SANI 125 €

Jukupolku 3-5,  
85100 Kalajoki  
puh. 0400 102 121  
www.kalajokiresort.fi

19.–24.2. Lapsiperheiden talviloma  
26.2.–3.3. Lapsiperheiden talviloma  
5.–10.3. Yhden Vanhemman  
perheiden loma  
14.–19.5. Puhtia työvuosiin,  
loma työkäisille



# Urheiluopistot

## SPORT & SPA HOTEL VESILEPPIS 125 €

Vokkolantie 1  
79100 Leppävirta  
Puh. 029 170 0170  
www.vesileppis.fi

- 20.–25.2. Yhden Vanhemman perheiden loma
- 27.2.–4.3. Lapsiperheiden talviloma
- 15.–20.5. Työttömien loma (50 €/hlö/5 vrk)

## YYTERIN KYLÄHOTELLI 125 €

Sipintie 1, 28840 Pori  
puh. (02) 628 5300  
www.yyterinkylähotelli.fi

- 20.–25.2. Lapsiperheiden talviloma
- 27.2.–4.3. Yhden Vanhemman perheiden loma
- 4.–9.4. Lapsiperheiden pääsiäisloma
- 15.–20.5. Hyvänmielen loma
- 22.–27.5. Työttömien loma (50 €/hlö/5 vrk)

## KUORTANEEN URHEILUOPISTO 100 €

Opistontie 1,  
63100 Kuortane  
puh. (06) 516 6111  
www.kuortane.com

- 20.–25.2. Lapsiperheiden talviloma
- 27.2.–4.3. Lapsiperheiden talviloma
- 6.–11.3. Lapsiperheiden talviloma
- 22.–27.5. Hyvänmielen loma

## LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI 100 €

Pajulahdentie 167,  
15560 Nastola  
puh. (03) 885 511  
www.pajulahti.fi

- 20.–25.2. Lapsiperheiden talviloma
- 4.–9.4. Lapsiperheiden pääsiäisloma
- 8.–13.5. Puhtia työvuosiin, loma työikäisille

## TANHUVAARAN URHEILUOPISTO 100 €

Moinsalmentie 1042,  
57230 Savonlinna  
puh. (015) 582 0000  
www.tanhuvaara.fi

- 26.2.–3.3. Lapsiperheiden talviloma
- 4.–9.4. Lapsiperheiden pääsiäisloma

Loman saajille ilmoitetaan joulukuun loppuun mennessä.

Turkoosilla merkityt lomat ovat lapsiperhelomia

Oranssilla merkityt lomat ovat yhden vanhemman perheiden lomia

Kaikki urheiluopisto-  
majoitukset  
soveltuvat myös  
suurperheille!



Isovanhemmat ja  
lapsenlapset voivat  
yhdessä hakea  
lapsiperhelomalle

# Hae tuetulle täysihoidolomalle

**Tuetut lomamatot toteutetaan Sosiaali- ja terveysministeriön tuella Veikkauksen tuotoista. Tuettu loma myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Loma voidaan myöntää korkeintaan joka toinen vuosi. Jokainen hakemus käsitellään yksilöllisesti ja luottamuksellisesti. Lomahakemukset on täytettävä huolellisesti. Puutteellisia hakemuksia emme voi käsitellä.**

**H**akemukseen on hyvä laittaa vaihtoehtoja lomien ajankohdista ja lomakohteista. Tutustu lomakohteisiin etukäteen kotisivuillamme. Hakemuksessa on ilmoitettava aiemmin myönnetty tuetut lomamat. Myös muilta lomajärjestöiltä saadut tuetut lomamat on ilmoitettava. Loman kustannuksista peritään omavastuuosuus, joka vaihtelee lomakohteittain. Alle 16-vuotiaat lomailivat maksutta huoltajan kanssa. Jos loman saanut sairastuu tai työllistyy, niin maksettu omavastuuosuus palautetaan todistusta vastaan. Matkustuskustannukset kuuluvat lomalaiselle.

Hakemukseen on merkittävä sellaiset terveyteen liittyvät seikat, jotka lomakohteen on hyvä huomioida (mm. pyörätuoli, rollaattori, erityisruokavaliot jne.). Aikuisilta edellytetään omatoimista selviytymistä ruokailuista, peseytymisestä, pukeutumisesta, liikkumisesta sekä lääkkeiden ottamisesta. Lapsiperhelomilla lapset ovat huoltajan vastuulla.

Majoitus on aikuislomajaksoilla kahden hengen huoneissa. Lapsiperhelomilla majoitus on perhehuoneissa (vaihtelee lomakohteittain). Lemmikkieläinten mukaan ottamisesta lomajaksoille on ilmoitettava hakemuksessa. Asiasta on sovittava etukäteen lomakohteen kanssa.



## Suurperhe?

Suurperheiden kannattaa hakea ensisijaisesti urheiluopistoihin tai Kylpylähotelli Rauhalahteen. Näistä lomakohteista löytyy isoja perhehuoneita.

Suurperheiden kannattaa hakea ensisijaisesti urheiluopistoihin ja Kylpylähotelli Rauhalahteen. Näissä lomakohteissa on isoja perhehuoneita. Jos isovanhemmat hakevat lapsiperhelomaa lastenlastensa kanssa, niin isovanhempien hakemukseen merkitään lasten tiedot (nimi, henkilötunnus, jne.). Tulotietojen osalta hakemukseen merkitään isovanhempien tietojen lisäksi lasten vanhempien nettotulot kuukaudessa sekä mahdolliset velat.

Tuetun loman hakemus täytetään sähköisesti kotisivuillamme [www.hyvinvointilomat.fi](http://www.hyvinvointilomat.fi). Lomahakemuksia ja esitteitä voi tilata puh. 010 830 3400 (ma-pe klo 9.00–12.00). Jos ilmoitat lomahakemuksessa sähköpostiosoitteesi, saat sähköpostiisi vahvistuspyynnön. Näin varmistetaan, että sähköpostiosoitteesi on tallentunut oikein. Kuittaa tämä viesti painamalla viestissä olevaa linkkiä. Jos olet vahvistanut sähköpostiosoitteesi oikeaksi ja mikäli tulet valituksi lomalle, kutsu ja lasku lähetetään sähköpostiisi. Kutsu ja lasku tulevat kahtena erillisenä viestinä PDF-muodossa osoitteesta: [no-reply@lomajarjestot.fi](mailto:no-reply@lomajarjestot.fi).

Jos joillekin lomajaksoille jää vapaita paikkoja, tiedotamme niistä kotisivuillamme. Näille lomajaksoille voi hakea varsinaisen hakuajan päätyttyä.

### Lomapäätös

Loman saaneille ilmoitetaan kirjeitse tai sähköpostilla joulukuun loppuun mennessä. Muut hakijat ovat varasijoilla. Heillä on mahdollisuus saada loma peruutuksen kautta vielä noin kolme viikkoa ennen loman alkua.

### Tiesitkö?

Loman kustannuksiin voi saada tukea kunnan sosiaalitoimen, seurakunnan tai jonkun muun tahon (säätio, yhdistys...) kautta. Tiedustele tätä mahdollisuutta kunnan sosiaalitoimistosta.

### Puhelujen hinnat

010-alkuisiin numeroihin soittaessa 8,35 snt/puhelu + 16.69 snt/minuutti (sis. alv)

OTA  
YHTEYTTÄ!

**Hyvinvointilomat ry**  
Tutustu tarkemmin  
ja hae lomalle:  
[www.hyvinvointilomat.fi](http://www.hyvinvointilomat.fi)

**Kysy lisää ja tilaa hakulomake:**  
[toimisto@hyvinvointilomat.fi](mailto:toimisto@hyvinvointilomat.fi)  
puh. 010 830 3400  
(ma–pe klo 9.00–12.00)

**Toimistomme osoite:**  
Hyvinvointilomat ry,  
Haapaniemenkatu 14,  
00530 Helsinki (Merihaka)

HYVIN-  
VOINTI-  
LOMAT



ELÄMYKSIÄ TUETULTA  
TÄYSIHOITOMALTA